THE RECOVERY KERNEL

Հոգեբանական ախտաբանության շարք:

Ոչինչ անհրաժեշտ չէ:

Հոգեբանական ախտորեն կախվածության վրա ուղեցույց:

Ազդակաշարը. Խաղատներ · Վիդեոխաղեր · Ֆիլմեր և հեռուստատեսություն · Ռադիո և պասիվ մեդիա · Երաժշտության հետ կապված խնդիրները մարզանքի ժամանակ

Անձը, ով երբեք չի օգտագործել թմրամաբանական նյութեր:
գործում է հենց նույն դոպամինային մեքանիզմը, ինչպես թմրամոլ օգտագործողի մոտ:
մարտկոճակի միջով, կառավարման սարքի միջով, հոսքային ծառայության միջով կամ վերարկանից չձողացող խաղաչափերի միջով:

Բաժին 1. Նույն սարքը, դեղ մի պետք:

ՅԵՆՏՈՒՐԻՈՆԸ. Դոպամինային շրջանը չի հետաքրքրվում, թե մուտքը վերարկա՞ն է, թե սլոտ մեքենա: Այն միևնույն կերպ արձագանքում է:

Համազգային թմրամոլության մոդելը կենտրոնանում է հիմնականում նյութերի վրա, քանի որ այդ նյութերը մտնում են օրգանիզմի մեջ և ուղղակիորեն փոփոխում են նեյրոքիմիան: Քևեռային թմրամոլությունը չի ներառում արտաքին քիմիական նյութեր: Այն նույնպիսի նեյրոքիմիական արդյունք է ստեղծում այլ ճանապարհով՝ գործունեության միջոցով, որը հատուկ ձևավորվել է ուղեղում դոփամինի առավելագույն արձակումն առաջացնելու համար:

Հոգեվարքի շեղման տարբերությունը հսկայական է: Ազդրոմաստեղծությամբ տառապող մարդուն ասում են, որ նրանցում բացակայում է ինքնապահանգը: Համակարգչային խաղերի թելադրության զոհ դառնալու դեպքում մարդուն ասում են, որ պետք է մեծանա: Այն մարդը, ով չի կարող լռությամբ նստել առանց հեռուստացույցի, չէլու համար ոչինչ չեն ասում՝ քանի որ այն այդքան ընդունված է, որ ունի անվանում: Այն մարդը, ով չի կարող զբոթևորել առանց երաժշտության, չկայացել է աշխարհի ոչ մի վերականգնման ձեռնարկում, բացառությամբ այս հրատարակության:

Մեխանիզմը նույնն է: Արդյունքը՝ կորցրած ժամանակ, խախտված հարաբերություններ, ֆինանսական հետևանքներ, սովորական կյանքից բավարարվածության զգացման անկարողությունը, նույն էֆեկտն արձակելու համար աճող ինտենսիվության կարիքը՝ նույնն է: Բուժման մոտեցումը նույնն է: Վերականգնման հիմնախաղացքը նույնն է:

1.1 — Փոփոխական հարաբերության ամրապնդման ժամանակացույցը:

Բոլոր թմրամոլության ձևերը՝ նյութական և վարքային, առաջացած են տատանվող հավանականությամբ ամրապնդման արդյունքում: Այսինքն՝ պարգևը գալիս է անկանոն ձևով, այն բանից հետո, երբ կատարվել է տատանվող քանակի փորձեր: Դա ամենաազդու ուսումնական համակարգն է, որն առկայ է: Ահանդերժանքի պատճառը հենց դա է՝ խաղերը ստեղծված են այնպես, որ լինեն թմրամոլություն առաջացնող, վիդեոխաղերը նույնպես ստեղծված են այնպես, որ լինեն թմրամոլություն առաջացնող, և սոցիալական մեդիան էլ ստեղծված է այնպես, որ լինի թմրամոլություն առաջացնող:

Зависимост	Փոփոխական հարաբերության մեքանիզմը:	Հավանաբար, դա ավելի դժվացուցիչ է, քանի որ այն ստեղծում է ավելի ուժեղ հոգեբանական կախվածություն:
Տեսեք, թե ինչպես կարող եք ստանալ օգնություն՝ կապված խաղատների հետ: * Խաղատները կարող են առաջացնել մի շարք խնդիրներ, այդ թվում՝ ֆինանսական դժվարություններ, հոգեբույժ խնդիրներ և հարաբերությունների խախտում: * Եթե դուք կամ ձեր մոտ գտնվող ինչ-որ մեկը պայքարում է խաղատների հետ, կարևոր է շրջել օգնության	Սլոտ մեքենան վճարում է տատանվող հավանականությամբ՝ երբեմն 3-րդ ձգումից, երբեմն էլ 300-րդից: Այսպես կոչված «մոտիկ հաղթանակը» (երեք խորհրդանիշներից երկու), ակտիվացնում է պարգամատվության շեղումը ավելի շատ, քան պարզապես պարտությունը: Մոծքը դա ընկալում է որպես գրեթե հաղթանակ, այլ ոչ թե պարտություն: Հազվադեպ հաղթանակների այս ձևը պահպանում է վարքագիծը հազարավոր պարտությունների ժամանակ:	Մեքենաները, որոնք երբեմն չեն մատուցում սնունդ, կարող են բացառել այն օգտագործելը և հասցնել մարդկանց դրանց վրայով ոտք թոցնել: Մեքենա, որը երբեմն չի վճարում, կոչվում է խաղատուն: Այս անկանոնությունը հանդիսանում է արտադրանքը: Հետզգալությունը (դադարեցումը) ամենացավոքն է լինում այնպե՞ս համակարգերում, որտեղ շահույթը տրվում է անկանոն հաճախությամբ, քանի որ հաջորդ փորձը կարող է հաղթանակ բերել:

աղբյուրներին: * Ահա մի քանի ռեսուրսներ, որոնք կարող են օգնել. [Ավելի տեղեկություններ և աջակցություն գտեք findahelpline.com կայքում:]		
Խաղեր: * Տեսախաղերը կարող են լինել զվարճալի և հուզող, բայց նրանք կարող են նաև առաջացնել թմրության, դժանգեղության և այլ խնդիրներ: * Եթե դուք ունեք խաղային վտանգավորություն, կա օգնության միջոցներ: Խնդրում ենք մոտենալ բժշկական օգնությանը, եթե դրա կարիքը զգում եք: * Ահաբեկման դեպքում, խնդրում ենք կապվել հոգևորականների հետ: findahelpline.com	Լոտի տուփը, պատահական առարկայի ստացումը, հազվագյուտ սարքավորումների ցանկապատման վայրերը՝ բոլորն այս փոփոխական հարաբերությունների ժամանակացույցներ են, որոնք ներդրված են խաղի ձևակերպման մեջ հատուկ գործունեության հետագծողների կողմից՝ նրանց սեսիայի տևողությունը և այնտեղ վերադառնալու ցանկությունն առավելագույնս բարձրացնելու համար: Առաջխաղացման համակարգը (մակարդակի բարձրացում, նոր հնարք, նոր տարածք) կանոնավոր պարգամատվություններ է տալիս, որոնք ներդրված են փոփոխական հարաբերությունների կառույցի մեջ:	Անձը, ով դադարեցրեց խաղը "հենց որ լավագույն մասը սկսվելու էր", չի կարող վերաբացարկվել: Այն, ինչ լավագույն էր լինելու, կարող է լինել հաջորդ խաղը: Փոփոխական հարաբերության ժամանակացույցը դադարեցնելուն զգալիք զգացումները կարող են թվում, որպես հաղթանակի շարքը ձեւակերպելու փորձ:
Հեռուստատեսություն/Սթրիմինգ	Կախվածության մեծությունը փոփոխական հարաբերակցության մեխանիզմ է: Այսպես կոչված լարվածությունը լուծվում է անկանոն ձևով, այն բանից հետո, երբ դիտվել է տեսարժանությամբ փոփոխվող թվով էպիզոդներ: Տեսաողորտի ավտոմատ վերագործարկման գործունեությունը վերացնում է այն 30-րոպյան ընթացքային	Անձը, ով դիտում է մեկ լրացուցիչ էպոզոդ՝ պարզելու համար, թե ինչ կանխատեսվի, արձագանքում է մի հերթափոխային վարքի սկավառակի համակարգին: Հաջորդ էպոզոդը լուծում է մեկ լարվածություն և ներմուծում երկու նոր: Այս ժամանակացույցը անվերջապես պահպանում է վարքագիծը, նույնպես ինչպես սլոտ մեքենան:

	ժամանակաշրջանը, որը թույլ կտայի մարդուն դադարեցնել դիտումը: Netflix-ը հայտնաբերել է, որ ավտոմատ վերագործարկման գործունեության վերացումը զգալիորեն նվազեցրեց դիտողական ժամանակը, այդ պատճառով էլ այն չեն վաղկացնում:	

1.2 — Քևեռային կախվածության ընդհանուր ֆարմակոգենետիկա:

Նույն ցեղական փոփոխությունները, որոնք մեծացնում են թմրամոլությանը ընկճվող լինելու վտանգը, նույնպես մեծացնում են պահվածքային կախածությանը ընկճվող լինելու վտանգը՝ միևնույն մեխանիզմի միջոցով: Բազային դոպամինի մակարդակի նվազումը ստեղծում է զգայունություն ցանկացած բարձր խթանման գործոնների նկատությամբ, որոնք տրամադրում են այն դոպամինը, որը համակարգը արդեն իսկ բավարար չի ստեղծում:

Ժնեատիկական տեսակավորում:	**Մեխանիզմը:**	**Հոգեբանական խնդիրների հետ կապված հարցեր:**
DRD2 A1 ալելը (մրցանակի պակասության համախտանիշ):	40% նվազած D2 ռեցեպտորների խտություն: Պակաս դոֆամինային արձագանք սովորական հաճույքներից: Անհատը, ում մոտ DRD2 A1 գենը առկա է, պահանջում է ավելի բարձր ինտենսիվության խթանում՝ ձեռք բերելու այն շահման վրա հասնելու համար, ինչը մյուսները սովորական փորձառություններից են ստանում: Մնունդը, սեքսը, սոցիալական կապը, առօրյա աշխատանքի բավարարվածությունը՝ այն ամենը պակաս դոֆամին է արձակում: Այս թերությունն իրական է և վարքային կախվածությունը լրացնում է այն:	DRD2 A1 ճնշումը չափազանց լայնորեն տարածված է խաղադրույթի, կոմպլուսիվ խաղերի, կոմպլուսիվ ուտքի և կոմպլուսիվ գնումների դեպքում, իսկ այդ հավանականությունները համեմատելի են այն հավանականության հետ, որը նույնպես գրանցվում է ալկոհոլային և խթանող նյութերի թմրամոլության դեպքում: Վարձատվության պակասը վտանգավորություն է ներկայացնում. այս գործունեությունը լրացնում է այդ բացը, ինչպես հեղուժային նյութերը:
COMT Val158Met	Ամենաարագ դոպամինի	Պատերազմիկի բնական

Val/Val (հերոսական կազմ).	հեռացում: Դոպամինի արձակումը սուր և կարճատև է՝ գագաթնաշրջանը պարզ է, իսկ անկումը նույնպես: Այս անկումը առաջացնում է արագ վերականգնում հաջորդ դոպամինային ստիմուլի համար: "Պատվորի" տեսակի մարդիկ ապրում են ամենաբարձր բևեռվածության փոփոխություններ գագաթնաշրջանի և նվազման միջև:	մրցելու ոգին և ուժեղ զգացողությունների ձգտումը լավաշարժվում են խաղադրույթների հետ (բարձր վճառք, տատանվող պարգևներ, սուր գագաթնակետ), ինչպես նաև խաղերի հետ (մրցային, հմտություններով կապված, բարձր ինտենսիվություն): Նույն կենսաբանական առանցքը, որն առաջացնում է սպորտային մեծություն և ձեռնարկատիրական շարժառաջիմության, կարող է առաջացնել խաղադրույթների հետ կապված թմրամոլությունը և խաղերի հետ կապված խանգարումը, երբ մրցելու ոգին չի ուղղորդվում:
MTHFR C677T հոմոզիգոտ:	BH4-ի արտադրության խախտումը նվազեցնում է դոպամինի և սերոտոնինի համակարգերի աշխատանքը: Արյան մեջ դոպամինի քանակի մշտական, թեթև պակասություն: ՄՏՀՖՌ գենի հետ կապված խնդիրներով տառապող մարդը ունի նվազած հիմնային շահույթի զգացողություն, ինչը ստեղծում է այնպիսի դատարկություն, որը վարքային թմրամոլությունը փոխարինում է:	Անձը, որը նկատում է, որ խաղերի ժամանակ կամ կազինոյի այցելության ժամանակ իրեն շատ լավ է զգում, քան առօրյա կյանքում, և չի կարողացել բացատրել, թե ինչու է առօրյա կյանքը թույլ տեսակավորվում, կարող է ունենալ MTHFR-ով պայմանավորված նյարդային փոխանցումների դեֆիցիտ, որն այս բարձր սթիմուլացիայի գործունեությամբ ժամանակավորապես լրացվում է: Լուծումը 5-MTHF-ն է, ոչ թե խաղային մեքենաները:

🎯 ԽԱՂԲԱԺԱՐԻ ԱԴՈՒԾՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ամենաթանկ փոփոխական հավանականության ժամանակացույցը, որն առկայ է:

THE CENTURION – Ապացույցը ցույց է դրսևորում, որ հավանականությունը կապված է ստեղծագործության հետ: Ոչ մի սարքավորում չի պահանջվում, բացառությամբ գումարի և վայրի:

Հավելցուդային խաղատոմսի հետ կապված ախտաբանությունը բոլոր այլ հոգեբանական պատճառներից ամենամեծ նյարդաբանական հիմքն ունի: Պաթոլոգիկ խաղատոմսի մոտ գլխուղեղի պատկերացումները գրեթե նույնն են, ինչպես կոկային և մեթամֆետամինի հետ կապված պատկերացումները. Նույն շրջանները, նույն ակտիվացման ձևերը, նույնը՝ պրեֆռոնտալ գորգոնաժողովի կարողությունը՝ լիմբիկ համակարգի ցանկությանազդեցությունից խուսափելու համար:

2.1 — Կոնկրետ մեխանիզմները:

Մեխանիզմ:	Ինչո՞ւ է դա անում:	Ինչու էլի հզոր է:
Հարյուրապետության ազդեցությունը:	Երբ սլոտմեքենան ցուցադրում է երեքը պահանջվող խորհրդանիշներից երկուսը, շահման շեղթի լարաշղթան ակտիվանում է ԱՎԵԼԻ շատ, քան եթե լիներ բացարձակ պարտություն: Մոծքը «գրեթե»-ն ընկալում է որպես կարևոր տեղեկություն՝ որպես այն ապացույց, որ հաղթանակը մոտ է: Սա հատուկ գիտակցական թյուրիմաստություն է, որը ներդրված է խաղային մեքենաների ձևավորման մեջ և փաստագրվել է նեյրովիրաբուժության հետազոտություններում:	Հարյուրրոպը պահպանում է վարքագիծը՝ կրկնվող պարտություններին ավելի արդյունավետ, քան միայն պատահական պարտություններին: Այն խաղացողը, ով գրեթե հաղթել է, ավելի մեծ ձգտում ունի կրկնել խաղը, քան այն խաղացողը, ով չի ստացել որևէ համապատասխան պատկեր: Հարյուրրոպը հարազատ չէ ոչինչին: Մեքենայի պատահական թվաբանության գեներատորը (RNG) հիշողություն չունի, բայց ուղեղը վարվում է այնպես, ինչպես թվում է, որ ունի:
Ժամանակակից տեսությունները և հոգեբանությունը՝ ազդեցությունը	Հոգեկան թյացումը, որն այսպես էլ կոչվում է՝ անցած պատահական իրադարձություններ ազդում	Ազդակամոլության սխալը բանականություն չէ: Այն ուղեղի նորմալ ձևաճանաչող համակարգի սխալ կիրառում

մարդկային վարքի վրա։ * Ազդեցությունը որոշումների վրա. * Մտածողության ձևեր. * Հավատներ և համոզություններ. * Սոցիալական ազդեցություն. * Տեխնոլոգիա և թվային միջավայր։ [Ավելին մանրամասների համար այցելեք findahelpline.com]	են ապագա պատահական իրադարձությունների վրա։ «Կարմիր գույնը արդեն 7 անգամ է հայտնվել շարունակաբար. Սևը պետք է դառնա»։ «Ես 20 անգամ եմ պարտվել. Ապրում է, որ հաղթանակի պիտանելի եմ»։ Մեկը մյուսից անկախ պատահական իրադարձություններն ունենք չեն։ Ոչ մի շարք չի դարձնում հաջորդ իրադարձությունը ավելի կամ քիչ հավանական։	է այնպիսի ոլորտում, որտեղ ձևեր գոյություն չունեն։ Նույն հոգեկան մեքանիզմը, որն ճիշտ ձևեր ճանաչում է բնության մեջ, սխալ ձևաճանաչման է առաջացնում պատահական թվերի գեներատորներում։
Հսկման պատրանքը։	Որոշ ազդակների մեջ՝ պոկեր, սպորտային կանխատեսումներ, ձիավարություն, հմտության տարրը իրական հմտություն է ներառում։ Այնուհետև մարդը կոգիտիվ մոդելները, որոնք վերցված են հմտության բաղադրիչից, կիրառում է պատահականության բաղադրիչին, ուսումնասիրելով, թե իր դատողությունը ինչպես է ազդում պատահական արդյունքի վրա, մինչև որ նա գիտակցում է, որ իր դատողությունը ազդում է շատ քիչ։	Սպորտային կազինոյի սիրողները, ովքեր լայնածավալ հետազոտություններ են անում, հավատում են, որ իրենց գիտելիքները տանում են դեպի առավելություն։ Պոկերի խաղացողները իրենց հմտության վրա հիմնված ինքնագիտակցությունը տարածում են խաղի պատահականության բաղադրիչի վրա։ Հսկման պատրանքը պահպանում է հետաքրքրությունը այն գործունեությունների մեջ, որոնք զգալիորեն կախված են այնպիսի գործոններից, որոնք անձը չի կարող վերահսկել։
Հետապնդման ձևը։	Մեծ կորուստից հետո մարդը մեծացնում է խաղադրույքները՝ արագորեն վերականգնելու համար։ Մաթեմատիկան դրանով էլ ավելի վատացնում իրավիճակը. վերականգնման նպատակով կատարվող մեծ խաղադրույքները առաջացնում են ավելի մեծ պոտենցիալ կորուստներ։ Այդ հոգեվիճակը, որը դրդում է այդ գործելակերպին (վերականգնում, հասնել	Հետապնդումը խաղատների համար Էլի նույնն է, ինչպես թմրամոլությունը, ովքեր մեծացնում են դոզան, որպեսզի խուսափեն անհարազգրավողության զգացմանց։ Պարտությունն առաջացնում է հատուկ ոչ ցանկալի վիճակ, և հաջորդ խաղը խոստանում է այն լուծել։ Մեխանիզմը նույնն է, ինչպես թմրամոլության դեպքում՝ փորձում են խուսափել

	հավասարության), այնքան ուժեղ է, որ կարող է ազդեցություն գործել և չեզոքացնել այն ռացիոնալ ճանաչողությունը, որ դա հակասական է:	անհարազգրավողությունից:

2.2 — Բացահայտումներ խաղատների մասին

Ինչը կարող է մատուցել խաղադրույթը.	**Ինչո՞ւ է այն իրականում ապահովում նեյրոքիմիապես:**	**Բնական ճարտարապետության համար համադրելի տարբերակը:**
Հուզում, ռիսկի զգացողություն, փոփոխության հնարավորություն (այն շահը, որը ամեն ինչ փոխում է):	Դոպամինը սպասման փուլում (ենթադրյալ խաղի արդյունքում), դոպամինը արդյունքի պահին (հաղթանակ կամ մոտակա հաղթանակ), ադրենալին՝ ռիսկից, նորադրենալին՝ անորոշությունից: Սա ամենապատճառված և ուժեղ դոպամինային շարքերից մեկն է, որը հասանելի է առանց թմրանյութերի օգտագործման:	Իրական մրցակից ռիսկ՝ լուրջ հետևանքներով: ձեռնարկատիրություն, սպորտային մրցույթ, օրինական ներդրում (չ թե շահույթի որս), բիզնես բանակցություններ: Այնպիսի գործունեություններ, որոնք իրական անվստահելիություն և իրական արդյունք են առաջացնում, որտեղ հաղթանակը կախված է ունակություններից:
Անկեղծվելով առօրյա կյանքից՝ խաղատունը վերացնում է սովորական հասարակային դատողությունը, սովորական ժամանակը և սովորական պատասխանատվությունը :	Հսկվող միջավայր, որը հատուկ ձևավորված է արտաքին աշխարհի հետ կապն ամրացնելու համար (չկան ժամացույցներ, պատուհաններ, առկա են բոլոր անհրաժեշտ սնունդ և խմելու ջուր): Այս միջավայրը ինքնին առաջացնում է դիսոցիացիա ամենօրյա կյանքից:	Chrysalis ձեռնարկի իրականացման մեթոդները: իսկապես դժվարության հոսքային վիճակը: Ամբողջությամբ ներգրավված լինելու հատուկ որակ ինչ-որ կարևոր բանով՝ առանց ֆինանսական աղետների, բնական կառույցների միջոցով:
Սոցիալական կապը. Կազինոյի տարածքը, պոկերի սեղանը և մարզային խաղադրույթների	Օքսիտոցինը արձակվում է այլ խաղացողների հետ սոցիալական շփման ժամանակ, ինչպես նաև խաղի ընթացքում և դրա	Մրցույթային գործունեությունները, որոնք չեն պահանջում ֆինանսական ներդրումներ, կարող են

համայնքը բոլորն էլ ունեն իրական սոցիալական արժեքներ:	արդյունքի ժամանակ, ինչպես նաև խաղային համայնքի միջոցով:	նույնաստիճանի սոցիալական կապեր առաջացնել: Պոկերի խաղացողների համայնքը կարող է լինել շախմատային ակումբը, մրցութային թեստաճաշ պատրաստման միջոցառումները կամ դեբատային թիմը:

2.3 — Բուծողության վերականգնման արձակուրդային ծրագիրը:

THE CENTURION — Գործունեության կառավարումը պարտադիր է խաղատների վերականգնման համար: Անհրաժեշտ է փոփոխել միջավայրը:

- Ինքնապահանջ: յուրաքանչյուր լիցենզավորված կազինո, առցանց խաղերի բոլոր հարթակները և շատ սպորտային վճռաբերությունների հարթակներ առաջարկում են պաշտոնական ինքնապահանջի ծրագրեր: Այն անձը, ով ընտրել է ինքնապահանջը, իր լուսանկարը գրանցվում է կազինոյի համակարգում, և եթե նրան տեսնեն, խնդրվում է լքել տարածքը: Սա բավական չէ, սակայն այն մեծ դժվարություն է առաջացնում: Դա աներ մինչև հաջորդ ցանկության առաջացումը, ոչ թե դրա ժամանակ:
- Ֆինանսական հաշտարվության ղեկավարում. Ակունդային խաղաձնությունների դեպքում, ֆինանսական վերահսկողությունը փոխանցելու լավատես մարդուն՝ չհրաժարվելով հսկողությունից և միակողմանիորեն մեծ գումարներին մոտեցման իրավունքից, նույն սկզբունքն է, ինչը կա ամբողջական ցանկի ֆինանսական տրիաժի ժամանակ: Այն մարդը, ով չունի հասանելիության մեջ 500 դոլար գումար, չի կարող պարտվել 500 դոլար կազինոյում:
- Նալտրեքսոնը (50 մգ օրական): Բ-օպիոիդային ընկալողների արգելափակող այս դեղանյութը կլինիկական փորձերում նվազեցնում է խաղատեսության ցանկությունը: Նույն մեխանիզմով, որով այն նվազեցնում է ալկոհոլի ձգտումը, այն նվազեցնում է նաև խաղատեսության ցանկությունը: Սա հազվագյուտ դեղաբանական միջամտություններից մեկն է, որն ունի հատուկ վկայություն վարքային կախվածության համար:
- CBT (կոգնիտիվ վարքային թերապևտիկա), որը հատուկ ուղղված է կոգնիտիվ դիստորսիաներին՝ ինչպես ֆալշավոր խաղացողի տեսությունը, մոտակայության հազվագույն ազդեցությունը, վերահսկման պատրանքը և հետապնդման ձևը, այս կոգնիտիվ դիստորսիաները արձագանքում են հատուկ կոգնիտիվ վարքային թերապևտիկայի տեխնիկաներին: Ի տարբերություն որոշ նյութական կախվածությունների, որոնցում CBT-ը լրացուցիչ բուժման մեթոդ է,

խաղադրույքների հետ կապված խնդիրների դեպքում CBT-ն հիմնական բուժման ձևն է:

- Հետազդրող մղման փոխպատվաստում: հավասարակցության այն համառ ձգտումը, որը կապված է իրական ռիսկերի և հետևանքների հետ՝ այն հատուկ գույքը, որն խաղադրությունները տալիս են, կարելի է ուղղորդել օրինական մրցակից միջավայրերի: Այս հասունությունը կարող է դրսևորվել բիզնեսի սեփականաշարժության, սպորտային մրցույթների կամ ներդրումների ձևով, որոնք իրականացվում են հատուկ, սահմանափակ գումարներով, որոնք նախատեսված են որպես «ռիսկային ֆինանսավորում»: Մղումը ինքնըստինքյան չէ հիմնական խնդիրը. Հիմնականն այն է, թե ինչի մեջ է այն ուղղորդվում:

🎮 ԽԱՂԱՊՐՈԴՈՒԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արտադրանք, որն օգտագործում է վարքաբանների փորձաքննությունը՝ ձեզ խրախուսելու համար, որպեսզի շարունակեք խաղալ:

THE CENTURION խաղը պատահմաբար չէր ստեղծվել՝ այն կախվածության պատճառ դառանալու համար: Այն հատուկ ձևով էր մշակվել մարդկանց կողմից, ովքեր հստակ գիտեին, թե ինչ են անում:

Ինտերնետային խաղերի հետ կապված խանգարումը ներառված է DSM-5-ում որպես հետազոտության առարկա: Խոշոր խաղաշատ ընկերությունները գործուղում են վարքաբաններ, կրթության մասնագետներ և գիտակցության հետազոտողների՝ հատուկ նպատակով՝ օգտագործման տևողությունը, այցելության հաճախությունը և խաղի մեջ գնումների քանակը առավելագույնս բարձրացնելու համար: Հասկանալը, որ կախվածությունը դիտավորյալ է ստեղծվել, ոչ թե պատահաբեր, փոխում է խաղի հետ հարաբերությունները:

3.1 — Խաղային կախվածության դիզայնային հարցերը:

Դիզայնային մեխանիզմ:	Ինչպես է դա աշխատում:	Ինչը այն առաջացնում է խաղացողի մարմնում:
Հավաքածուի տուփ / Պատահական նվեր:	Հետևողական հավանականությամբ ամրապնդման համակարգ, որը ներդրված է առաջխաղացման մեջ: Ոչ կանոնավոր ձևով ստացվող եզակի իր՝ որը պատահականորեն ընկնում է այն բանից հետո, երբ օգտագործվել է տատանվող քանակությամբ փորձ: Այսպիսի խաղերում հաճախ կան ձևակերպված դրույթներ ծրագրային կողում, որոնք ստեղծում են բազմակի "գրեթե հաջողություն", ինչը մեծացնում է դոֆամինի արձագանքը:	Հարկադրությունը՝ կատարել «մեկ ավելի» փորձ, որպեսզի տեսնենք, արդյոք հազվագույն առարկան կգտնվի: Ոչ ունակությունը դադարել պլանավորված ժամանակում, քանի որ հաջորդ փորձը կարող է լինել այն, որը մեզ հաջողություն կբերեն: Սա սլոտմեքենայի մեխանիզմ է, որը տեղադրվել է խաղի մեջ, որն ունի իրական վարժության և իրական զվարճանքի արժեք:
Սոցիալական պարտավորության կառույցը:	Գիլդերը, ցեղերը, թիմերը և ընկերների խմբերը ստեղծում են հասարակական	Անձը, ով կցանկանար դադարել, չի կարողանում այն անել, քանի որ դադարումը

	պարտավորություններ, որոնք շատանում են անհատի մեկնելու ցանկությանը: «Թիմը ինձ էլի կարող է հավաքվել», «ռեյդը նշանակված է», «մեր ընկերները առնվազդրույթում են»— բազմանվագ խաղի սոցիալական պայմանագրը դարձնում է լքելը սոցիալական դավաճանություն:	ազդում է մյուսների վրա: Այս խաղը ընթացքային հարկադրությունը տարածել է սոցիալական ոլորտ, և այժմ սովորական զգացմունքները, որոնք առաջանում են սոցիալական դավաճանության հետևանքով, պահպանում են այդ վարքագիծը:
Պրոգրեսի համակարգը:	Փորձի միավորներ, մակարդակներ, բացվող տարրեր, ձեռքբերված նպատակների հասնելը՝ կանխատեսելի շահույթներ, որոնք ներդրված են տեղաշարժային համեմատական համակարգի մեջ: Պրոգրեսիվ համակարգը մշտական ամրապնդում է ապահովում, ինչը պահպանում է հետաքրքրությունը տեղաշարժային համեմատական բարձր արժեք ունեցող շահույթների միջև:	Խաղացողը, ով «թեւածող» է հաջորդ մակարդակի, հաջորդ բացման, հաջորդ ձեռքբերիչի համար, չի կարող դադար առանց կորցնելու նպատակի գործելու ընթացքում ձեռք քրքված առաջընթացը: Տեսակավորված ծախսի սկզնաբանությունը («Ես այդքան շատ ժամանակ եմ ներդրել») և մոտ լինելու էֆեկտը («Ես գրեթե հասել եմ») պահպանում են վարքագիծը:
Գիշերային կառույցը:	Մուլտիպլեյեր խաղերը հաճախ ունենում են առավելագույն գործունեություն երեկոյան, երբ առկա է ամենամեծ թվով օգտատերերի խումբ: Գիլդային արշավները և մրցողական խաղերը նախատեսված են լինում գիշեր ուշ ժամերին: Այն բովանդակությունը, որը խաղը առաջարկում է ամենաշահեկանորեն, համընկնում է քնի հետ:	Խաղային խանգարման դրսևորումներից մեկը քնի խախտումն է՝ ուշ գիշերների խաղերը, քնի ռեժիմի փոփոխությունը (քնելը լույս 3-ին և արթանալը առավոտյան ժամը 12-ին) և մրցային խաղերի հետևանքով առաջացած ակտիվության վիճակը, որը հակասում է քնի սկզբին: Քնի խախտումները մեծացնում են գիտական առողջության խնդիրները, ինչը նվազեցնում է հոգսունակությունը և կանխելու ընդհանուր համառ ձևավորման կարողությունը:

3.2 — Թռչող վիճակի խնդիրը

Այս հարցում խաղային կախվածությունը իրականորեն բարդ է: Ցիկսզենտմիհալիի "լավաշրջանի" հասկացությունը, որը նշանակում է լրովի ընդգրկվածություն մարտահրավերներով լեցուն գործունեության մեջ, որն համապատասխանում է մարդու հմտություններին, իրական և առողջ հոգեսիրական վիճակ է: Խաղերը հատուկ ձևավորված են այնպես, որ պահպանեն խաղացողին հմտություն-մարտահրավեր սահմանագծում, ինչը առաջացնում է իրական լավաշրջան: Այդ լավաշրջանը ինքը չէ միամիտ վիճակ:

Խնդիրը այն է, երբ խաղը ավելի հուսալիորեն է առաջարկում "ֆլոու" վիճակ, քան առօրյա կյանքը: Եթե աշխատանքը չափազանց ձանձրալի է, հարաբերությունները պահպանողական են, և արտաքին աշխարհը թույլ է լրացված— խաղի մանրակրճատ կարգավորված դժվարության և հմտության համաչափությունը առաջարկում է ամենահուսալի "ֆլոու" փորձառությունը, որն առկայ է: Մարդը չի փախչում անիմաստ գործունեության մեջ. Ավելին, նրանք փախչում են այն միջավայրի մեջ, որտեղ հուսալիորեն կարող են զբաղվել:

Վերականգնման ճանապարհը: Լուծումը խաղերը վերացնելը չէ: Այո, պետք է սովորական կյանքը դառնա մրցակից: Ոչ թե սովորական կյանքը խաղի նման դարձնելով՝ այլ զարգացնելով իրական հմտություններ և իրական մարտահրավերներ, որոնք առաջ են բերում իրական վայելքի զգացողությունը: Հոբանարվեստը սիրող մասնագետը, ֆիզիկական առավելագույն հնարավորություններին ձգտող մարզիկը, ձեռնարկատերը, ով բախվում է իրական անորոշության հետ. այս մարդիկ ունեն իրական վայելքի զգացողություն: Նրանց այդ զգացման համար խաղի կեղծված նմանակությունը չի պետք:

3.3 — Խաղային արկածախնդրության վերականգնման ծրագիրը:

- Ժամանակացույցով խաղ: Խաղի հավասարակշռվածությունը հատուկորեն կապված է առանց սահմանափակության մատչելիության հետ: Ժամանակացույցով խաղը՝ X ժամ Y օր, ոչ թե ավելին, այն բազում տարբերվող հարաբերություն է գործունեության հետ: Այս ծրագիրը կոպտորեն վարվող արարքը դառնում է պլանավորված զբոստեղծություն: Սա չէ ձգձգում: Սա հսկողություն է:
- Թվային դժվարություն: Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey կամ Freedom.to՝ հավելվածներ, որոնք սահմանափակում են ժամանակը և ստեղծում "մոայտնի" պարբերություններ: Սահմանեք սահմանները այն ժամանակ, երբ դուք չեք զգում ցանկություն (օրինակ՝ կիրակի առավոտյան, ոչ թե շաբաթվերջի գիշերը): Այն դժվարությունը, որը խանգարում է սեսսիաների համատեղ պահպանմանը, ամենալուրջն է այն պահին, երբ ցանկանում եք "մեկ խաղ ևս" խաղալ՝ այն պահին, երբ ձեր մտածողությունը առավելագույն չափով թուլացած է:

- Համոզվեք, որ խաղերը չեն խաղալիս այն ժամից հետո: Այս կանոնը, որը բացարձակապես պետք է պահպանվի, վերաբերում է քնի խախտմանը, որը ազդում է խաղային հավելյվածության բոլոր այլ ասպեկտների վրա: Այն ժամը սահմանվում է այնպես, որ քունը պետք է սկսվի՝ ապահովելու 8 ժամ քուն: Այդ ժամին սարքերը դրվում են լիցքավորման համար մեկ այլ ավանդ:
- Սոցիալական պարտավորությունների կառավարում. Անձամբ խոսեք ձեր խաղային ընկերների հետ նոր ժամանակացույցի մասին: Սոցիալական զգացողությունը, որը առաջանում է խաղից հեռանալու դեպքում, կարելի է վերահսկել, եթե սկզբում ակնկատվություն է ձևավորվել: «Ես խաղում եմ երեքշաբթի և շաբաթ օրը, ժամը 7-ից մինչև 10»՝ դա իրական սոցիալական պարտավորություն է, որի շուրջ խումբը կարող է պլանավորել:
- Համակարգչային խաղերի միջոցով իրական աշխարհում հմտությունների զարգացում: Խաղը մատուցում է հատուկ հմտության տեսակ (ռազմավարություն, արձագանքման արագություն, թիմային աշխատանք, խնդիրների լուծում, աշխարհի կառուցում, պատմական ընդգրկում) և գտնում է դրա իրականացվելի համարժեքը: RTS (ռազմավարական) խաղերի հետաքրքրվածությամբ մարդիկ կարող են օգտագործել իրենց ռազմավարական հմտությունները բիզնեսում, շախմատում և բանակցություններում: FPS (անձակայուն տեսարժանի) խաղերի հետաքրքրված մարդիկ կարող են օգտագործել իրենց արձագանքման արագությունը և տարածական ընկալողականությունը սպորտային ոլորտում: RPG (լեյֆթայլ) խաղերի հետաքրքրված մարդիկ կարող են իրենց աշխարհի կառուցման ներդրումները օգտագործել գրության մեջ, խաղի ձևավորման մեջ կամ համատեղ պատմությունների ստեղծման մեջ:

Ժամանցային ծրագրերի, հեռուստատեսության և պասիվ մեդիայի կախվածություն:

Հետևյալ հոդվածը խոսում է այնպիսի մի բաների մասին, որոնք ձեզ ոչինչ չեն պահանջում և ձեզ ոչինչ չեն վերադարձնում:

** Այն կարող է լինել հեռուստացույց դիտելը:*
** Այն կարող է լինել համացաշարքային խաղերը խաղալը:*
** Այն կարող է լինել սոցիալական ցանցերում ժամանակ անցկացնելը:*

Եթե դուք զգում եք, որ այս բաները ձեզ վախճան են արձակում, ապա կարևոր է, որ դուք փորձեք դրանցից հեռանալ: Այնուամենայնիվ խորհուրդ տրվում է այցելել findahelpline.com կայքը:

Եթե դուք ունեք թմրամոլության հետ կապված խնդիրներ, կարևոր է, որ դուք փնտրեք մասնագիտական օգնություն: Medical help is not failure:

THE CENTURION – Դա այն վարքային կախվածությունն է, որն անուն չունի, քանի որ ամենայն հավանականությամբ բնական է: Եվ դա էլ հենց այն պատճառն է, ինչու էլ այն այդքան դժվար տեսնել:

Հավելվածի բերումը առնվազն առաջացնում է ֆինանսական աղետ, որը դառնում է տեսանելի: Ապակամոլության խնդիրը առնվազն առաջացնում է հասարակական կապի ընդհատում և քնի խախտում, ինչը վերջին հաշվով դառնում է նկատելի: Տեսանյութերի և ֆիլմերի հետևողության թելադրությունը անտեսանելի է, քանի որ այն ամբողջությամբ ընդունված է. Անձը, ով օրական հինգ ժամ տեսանյութեր դիտում է, չի համարվում, որ ունի խնդիր, քանի որ շատերը նրանց շուրջը օրական չորս ու կես ժամ են դիտում:

Հիմնական խնդիրը ժամաքանակը չէ: այն հաղորդակցության որակն է: Պասիվ սպառումը՝ պատմությունների և զգացողական բովանդակության ընդունում առանց ոչինչ արտադրելու, առանց ինքնավարության, առանց ջանք գործելու, ամենացածր ներդրումով շահույթ է: Մարմինը ստանում է խթանում: Անձը ոչինչ չի անում: Ոչ մի հմտություն չի զարգացվում: Ոչ մի հարաբերություն չի ամրապնդվում: Ոչ մի խնդիր չլուծվում: Համախմբված ժամանակը ամբողջությամբ վատնվում է:

4.1 — Բայցընկալության հատուկ խնդիրը

Ինչպե՞ս էլեկտրականությունը արտադրվում հեռուստատեսության և ֆիլմերի դիտման ժամանակ:	Ինչը չի արտադրում:

Իրական զգայական հագեցում. Սյուժեի կառույցը մարդկային փոխազդեցության հիմնական ձևերից է եղել դեռևս քարաշեն ժամանակներում: Հաջողությամբ կազմված պատմությունը գրավում է զգացականները, խրախուսում է տեսանկյունի փոփոխությունը և լուծում սյուժեի լարվածությունը, ինչը իրական հոգեկան ուրախություն է: Սոցիալական հարաբերություններ: Հոդվածային կերպարների նկատմամբ զգացական ներդրումը առաջացնում է իրական օքսիտոցին և սերիոտոնին: Այդ կապը նյարդաբանորեն իսկական է, նույնիսկ երբ կերպարները իրական չեն: Կառուցված ժամանակ. Հեռուստաշարը տևում է 42 րոպե և հետո վերջանում է: Այս ժամանակահատվածը ունի սահմանափակություն: Սա արժեքային է այն մարդկանց համար, ովքեր դժվարությամբ են հաղթահարում անկառուցված ժամանակը:	Հմտությունների զարգացում. Ուրիշ մարդու դիտելը չի զարգացնում ձեզ համար հմտությունը: Իրական սոցիալական կապեր. Պարասոցիալական հարաբերություններ փոխարինում են, բայց չեն առաջացնում այնպիսի վստահելի սոցիալական կապերը, որոնք ամենամեծ շահույթն են բերում: Հիշվող փորձ. Պասիվ սպառումը արագորեն մարվում է հիշողությունից: Մեկ տարվա հեռուստատեսության դիտումը մեծ մասամբ անհետանում է հիշողությունից: Մեկ տարվա հմտությունների զարգացումը ձևակերպված և մշտական է: Տանջանքներին արձագանքելու ունակություն. Անձը, որի հիմնական ժամանցը պասիվ սպառումն է, թուլանում է այն տանջանքներին արձագանքելու ունակությունը, որոնք անհրաժեշտ են արդյունավետ աշխատանքի, ստեղծարար գործունեության և իրական հմտությունների զարգացման համար:

4.2 — "The Comfort Show" ծրագրի ձևաչափը՝ հատուկ և ընդհանուր տարրեր:

Հետաքրքիր շարժապատկերների շարքը, որն արդեն բազմիցս է դիտվել և որի պատմությունը այլևս ոչինչ չէ հավաստիացնելու, հատուկ վարքային ձև է, որը արժե առանձին վերլուծել: Անձը, ով նույն շարքը դիտում է չորրորդ կամ հինգերորդ անգամ, այսպես չէ որ փնտրում է նորություն կամ պատմության հետաքրքրություն: Նրանք փնտրում են ինչ-որ բան, որն ավելի շատ նման է սպիտակ աղմուկի. հարազատ, քիչ պահանջող ուղեկցի առկայությունը, որը լրացնում է տարածքը՝ չպահանջելով հետաքրքրություն:

Հետաքրքիր ծրագիրը կատարում է այնպիսի գործառույթներ, ինչպես որոնք մյուս բաները պետք է կատարեն: Այն առաջարկում է ընկերակցություն միայնության մեջ, հարազդ սոցիալական միջավայրի զգացողություն և վերահսկվող էմոցիոն տեսանկյուն: Չէլի սխալ լինել՝ այդ բաները ձեռք առնելու ցանկությունը: Արժե գիտնել, որ ծրագիրը առաջարկում է դրանց համակարգչային մոդելի, մինչդեռ իրական տարբերակները՝ հավաստի հարաբերություններ, հավաստի հարազատ միջավայր և հավաստի համայնք՝ թուլանում են գործածության բացակայության պատճառով:

4.3 — Տեսանյութի/ֆիլմի վերականգնման արձակումը։

- Նոր ցանկացած շոուի համար գնումը դրվում է հաշվառման ընդամենայնայնպես։ Այսինքն, անսահմանափակ մատչելիության բաժանաբերությունների փոխարեն, վճարեք յուրաքանչյուր էպիզոդի համար։ 2.99 դոլարը հաշվառման առարկա չէ. կարևորն այն է, որ մարդը միտված որոշում կայացնի գնելու մասին։ Ավտոմատ վերագրավման համակարգը ջնջում է բոլոր որոշումները։ Գնողության համակարգը դրանց վերականգնում է։
- 20 րոպանոց կանոնը. Յուրաքանչյուր էպիզոդից հետո պարտադիր է 20 րոպանոց ընդմիջում, որից հետո կարող է սկսվել հաջորդը։ Օգտագործեք հեռախակի ժամացույց։ Ընդմիջման ընթացքում ոչ մի գործունեություն չէ պահանջվում. նստելը բավարար է։ Այս ընդմիջումը մարդուն թույլատրում է վերականգնել իրենց հոգեկան աշխարհը էպիզոդների միջև, ինչը հատուկ խուսափվում է autoplay ֆունկցիայի կողմից։
- Գրքերը որպես ակտիվ տարբերակ։ հեռուստատեսությունը մատուցող պատմական ներգրավվածությունը՝ այուժե, կերպարների հետ կապ, աշխարհի շինարարություն, առկա է գրքերում, բայց մի կարևոր տարբերությամբ. Գրքերը պահանջում են տեսողական և զգային աշխարհի ակտիվ կառուցում։ Ամնը չէ, որ պասիվ ընդունող է. Նա՝ փորձի համահեղինակն է։ Նույն պատմական ձգողությունը, որը առաջացնում է հեռուստատեսության դիտումը, կարելի է ուղղել գրքերի կարդալու վրա, ինչը շատ ավելի բարձր մտավոր արդյունքներով է։
- Պարունակության և արտադրության հարաբերությունը. Յուրաքանչյուր մեկ ժամ լրատվության սպառման համար, մեկ ժամ ինչ-որ բան արտադրել։ Ոչ թե անմիջապես և ոչ էլ որպես պատժամիշտ՝ այլ որպես հարաբերության աստղաբաշխություն։ Ամնը, ով սպառում է 5 ժամ լրատվության յուրաքանչյուր արտադրված 1 ժամի համար, շատ ավելի շատ է սպառում, քան այն, ինչ արդյունք է բերում։ Մեկուստների ընթացքում նպատակը հարաբերության ավելի հավասարակշռված լինելն է։
- Դիտեք ակտիվորեն, ոչ թե պասիվորեն։ եթե դուք դիտում եք հեռուստատեսություն, արեք դա հատուկ հարցերով (`ինչ կառույց ունի այս տեսարանը՝, `ինչպես է փոխվել այս գործողությունը՝, `ինչն է շոուն պնդում մարդկային բնության մասին՝)։ Ակտիվ դիտումը հնարավորություն է ընձեռում սովորելու և ձևակերպման ճանապարհների գիտելիքներ ձեռք բերելու համար։ Այն պասիվ է ֆիզիկական առումով, բայց ոչ կոգնատիվ։

🎧 ՌԱԴԻՈ և ֆոնային ձայնի թելադրում

Մեկուսացումը և մտածողությունը՝ միասեռության հետ կապված խնդիրները:

ՑԵՆՏՈՒՐԻՈՆԸ. ՀԱՅՍԻԼՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՆՀԱՄԱՐ ԵՎԱՅՈՒԹՅՈՒՆ Է, որովհետև այն լրացված է եղել ինչ-որ բանով այդքան երկար ժամանակ, որ հասունացած է եղել այն վիճակում գտնվելու ունակությունը:

Անձը, ով միշտ պետք է լսի ինչ-որ բան՝ ռադիո, պոդկաստ կամ հեռուստացույց, այնուամենայնիվ, չէ որ կախված է այդ բովանդակությունից: Այնուհետև նրանք կախված են լռության բացակայությունից: Բովանդակությունը գործնականում անճշտ է: Նրանք խուսափում են իրենց մտքի զգողությունից լռության մեջ:

Սա ամենատարածված և ամենաշատ անգնացող վարքային կախվածության ձևերից է: Անձը, ով չի կարողանել վարել մեքենա առանց ռադիոյի, չի կարող մաքրել տունը առանց պոդկաստի, և չի կարող քնել առանց հեռուստացույցի ձայնի՝ զարգացրել է անհանդուրժողականություն իր սեփական գիտակցության նկատմամբ, որը չի լրացվում արտաքին ազդեցությամբ: Յուրաքանչյուր մշակույթ և յուրաքանչյուր հոգևոր ավանդույթ ընդունել է համրության կարևորությունը: Այս կախվածությունը հենց այն բանից է խուսափում, ինչը այդ ավանդույթները առաջարկում են:

Ինչո՞ւ է աշխատում ֆոնային ձայնը:	**Ինչո՞ւ էլ դա կանխարգելում:**	**The recovery**
Մտավոր գործունեության ֆոնային պրոցեսը զբաղեցնելով ցածր բեռնվածությամբ տեղեկություններով, կանխարգելվում է մարմինի սեփական բովանդակություն ստեղծելուց՝ այնքանով, որ չստեղծվեն մտքեր, գաղափարներ, հիշողություններ և զգացողություններ, որոնք առաջանում են լռության մեջ:	Դեֆոլտ ռեժիմի ցանցի բնական գործունեությունը՝ փորձի համախմբում, ստեղծագործական գաղափարների ձևավորում, օրվա ընթացքում տեղի ունեցած իրադարձությունների էմոցիոնալ վերլուծություն: Անկյունությունը չէ զորակայան: Այն այնտեղ է, որտեղ մտքը իր ամենակարևոր աշխատանքը կատարում է:	Հետընթացող լռության ընդգրկում: Սկսեք ըստ օրվա 5 րոպե լռությամբ, որն ընդգրկված է առօրյա գործունեության մեջ, որտեղ սովորաբար կա ձայն (առաջին փուլը կարճ ուղևորության ժամանակ, ամանների լվացում): Ավելացրեք շաբաթական: Սկզբնական դժկամությունը հոգեկան խնդիր չէ. Դա այն համակարգի վերագործարկում է, որը թուլացած է եղել:
Մարդուն ընկերակցության տրամադրելու պատրանք, հատկապես այն իրավիճակներում, երբ	Իրական մենությունը, որն առաջացնում է ինքնագիտություն: Անձը, ով երբեք չի լրջվել իր հոգու հետ, չգիտի, թե	Ակտիվ մենակություն: նստեք առանց ձայնի 15 րոպե: Այն չէ միշտ մեդիտացիա (չնայած դա էլ կարող է լինել),

մարդը լռեցված է: Ֆոնային ձայները փոխարինող սոցիալական ներկայություն են:	ինչպես է իր հոգին առանց արտաքին ազդեցության: Նրանք չգիտեն իրենց սեփական մտքերը: Նրանք գիտեն միայն իրենց արձակումները կայուն արտաքին պարունակությանը:	պարզապես նստեք: Թույլ տվեք մտքերը անեն այն, ինչ իրենք ուզում են: Հանգիստը առաջացած մտքերը կարևոր են. Նրանք սպասում էին:

🏛 ՄՈՒՍԻԿԱՅԻ ԲԱՐՁՐԱՅՈՒՄԸ ԱՆՈՒՇՆԱՎԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆԻ ԵՎՐԵՔՈՒՄ

Ամենաբարձր ընդունելիության ֆիզիկական վրաճկում, որը ոչ ոք չխնդիր:

Անձը, ով չի կարողանում զբաղվել սպորտով առանց երաժշտության, իրականում երբեք չէր զբաղվել սպորտով:

THE CENTURION — Դա այն բանն է, որը չեն դրել աշխատանքի վերականգնման ձեռնարկներում: Այնուամենայնիվ, այն պատկանում է այստեղ, քանի որ դա հավաստո՞ւ համարժեք մեքանիզմ է. քիմիական միացություն, որը դարձնում է մեկ փորձառության տանելիությունը, այն փորձառությունը, որը պետք է ապրվի անմիջապես:

Հայտարարությունը չի հակասում երաժշտությանը: Recovery Kernel-ի ծիսական արձակումները լուրջ են վերաբերվում երաժշտությանը որպես սրբազան ուսումնասիրություն: Երաժշտությունը մարզանքի ժամանակ իրապես օգտակար է՝ այն բարելավում է արագությունը, նվազեցնում զգացվող ջանքերը և հաճույք է ավելացնում ֆիզիկական աշխատանքին: Այնուամենայնիշխանությամբ, այլ բան է այն մարդը, ով բառացիորեն չի կարողանում մարզվել առանց երաժշտության, ով երբեք չի ավարտել մարզանք առանց ձայնի, ով հասցեում է իր հեռախոսին առաջին քայլից առաջ և համարում է մարզանքը որպես երաժշտությամբ ուղեկցվող շարժում:

Անձը, ով երբեք չի զբաղվել մարզությամբ առանց երաժշտության, երբեք չի ապրել այն զգացողությունը, որ իրենց մարմինը ինչպես է զգում մարզանքի ժամանակ: Պրոպրիոցեպտիվ արձագանգները՝ մկունքների գործունեության զգացողությունը, շնչառության ռիթմը, արյան հավասարաչափ տաքացումը և հատուկ հոգնածության ձևը, որը ճշտորեն կարգավորում է ջանքերը, միշտ թաքցված են եղել: Նրանք ամբողջ մարզանքի ընթացքում գտնվել են լսողական առանձնացման վիճակում իրենց ֆիզիկական զգացողություններից:

6.1 — Ինչպիսի երաժշտություն է թաքցվում:

Ինչպիսի երաժշտություն լսել պետք է մարզվելու ժամանակ:	Հոդվածի հիմքում ընկած գաղտնազերծման կարևորությունը:	Ինչը կարող է կորցնել մարդը:
Պրոպրիոցեպտիվ արձագանքային շղթան: մկունքների	Արձանագրության առումով, եթե չլինի այս հաղորդակցությունը,	Մարմնի նշանների ճշտորեն ընթեռնող հոգեսինքրության

լարվածության հատուկ զգացողությունը, ջանքերի մակարդակը, շնչառության որակը, սիրտնաբանության ազդեցությունը, հոգնածության դրսևորման վայրի ճշտությունը: Այս նշանները՝ մարմնի իրական ժամանակի հաղորդագրությունն են այն մասին, թե ինչ է անհրաժեշտ և ինչի հետ կարող է դիմակայել:	աշխատանքի ճշտությունը սխալ է լինում: Մարդը զբոսնելություն է անում պատահական արագությամբ, որն ընտրված է երաժշտության BPM-ի կողմից, այլ ոչ թե մարմնի իրական հնարավորություններով և վերականգնման աստիճանով: Երաժշտությամբ առաջնորդվող սպորտսրջիկները հաճախ չափազանց լուրջ զբոսնելություն են անում, քանի որ երաժշտությունը դասավորում է այն արագությունը, որը մարմինը այդ օրը պատրաստ չէ:	զարգացումը: Ակումբային մարզիկները, ովքեր չեն օգտագործում երաժշտություն, ձևավորում են ջանքերի, վերականգնման և հնարավորությունների մասին ճշտորեն զգացողություն, որը երաժշտության վրա կախված մարզվողները երբեք չեն ձևավորել:
Մարզանքը ֆիզիկապես դժվացող է: Մկունքների այրում, օդի պակասություն, վերջին շրջանների դիմադրությունը: Երաժշտությունը նվազեցնում է զգացված ջանքը՝ մատուցելով այլ տեսակի ազդակներ, որոնք թույլ են տալիս հաղթահարել դժվացողության զգացումը:	Արտաքին միջամտության առանց, իրականորեն դժվար բաներ անելու հանդեպ ունեցած համբերությունը մարզելի որակ է: Անձը, ով միշտ էլ երաժշտությամբ է թույլացրել ֆիզիկական վազքերի դժվարությունները, այդ համբերությունը չի մարզել: Նրանք չեն ստեղծել իրենց մարմնի դժվարություններին հասկանալու այն կապը, որը առաջացնում է ներքին ոգևորումը մարզանքների համար:	Անմիջական մարզանքի միջոցով ձևավորվող հատուկ դիմացկունությունը, կեցվածքը և ֆիզիկական լարվածության պայմաններում գործելու կարողությունը: Անձը, ով միշտ երաժշտություն է օգտագործել դժվոր մարզանքի ժամանակ, հիմնականում այլ կապ ունի դյավերության հետ, քան այն անձը, ով մարզվել է ուղղակիորեն դժվարությունների միջոցով:
Ֆիզիկական կրկնության մարմնավորման հնարավորությունը. Քացատրություն, պարբերական բնույթ ունեցող վազք, թիավարում, լող և հեծանվըդրություն՝ այս գործունեությունները բնականորեն մարմնավորման միջոց են:	Երաժշտությունը գրավում է նույն ուշադրությունը, ինչը կգրավեր մեկուսատվող շարժումը: Հակասական ազդեցությունները խանգարում են այն բնական հանգիստ վիճակին, որն առաջանում է առանց միջնորդության լսված ռիթմային	Էնդոկանաբինոիդների արձակումը (որը հանդիսանում է վազքուղեվարժության ժամանակ առաջացող "ուրախության" մեխանիզմը) հատուկորեն կապված է ֆիզիկական դաշնավարժության ինտենսիվության և տևողության հետ, այլ ոչ

Երաժշտության առկայության բացակայությամբ, կրկնվող ֆիզիկական շարժումը առաջացնում է հատուկ ներկա պահի ընդգրկվածության զգացողություն, որը հետազոտություններով հաստատվել է՝ նվազեցնելով DMN-ի գործունեությունը. Դա նույնպիսին է, ինչպես մարմնավորումը:	վարժություններից: Անձը, ով միշտ վազում է երաժշտությամբ, երբեք չգտնվում է վազքի ժամանակ հասունացած մտավոր վիճակի մեջ:	թե այն բաների հետ, ինչը մարդը լսում է: Անանդամիդի արտադրությունը, որը առաջացնում է իրական վազքուղեվարժությունից հետո զգացվող լավաշահությունը, տեղի է ունենում՝ անկախ նրանից, թե երաժշտություն է լսվում կամ ոչ: Այնուամենայնիվ, այս զգացման ամբողջականությունը մեծանում է, եթե չլսվի որևէ ձայն:

6.2. Ինչու էլի դա հատկապես կախվածություն է:

Երաժշտության հետ կապված ֆիզիկական վարժությունների հետ կախվածությունը պարզ է. կարո՞ղ եք լրացնել ամբողջական մարզանք առանց երաժշտության: Ոչ, հարմարավետությամբ չէ՝ պարզապես լրացնելով այն: Ծատերի համար, ովքեր միշտ են մարզվել երաժշտության հետ, պատասխանը իրականում «ոչ» է: Ոչ այն իմաստով, որ «մեծ հավանությամբ չեմ ուզում»: Ոչ: Մարզանքը զգացվում է անկրքային, չափազանց դժվար կամ պարզապես անհնար:

Սա կախվածության ազդանշանն է: Այն վարժությունը, որը պահանջում է արտաքին դրդող միջամտություն՝ լինելու համար հասուն, այն վարժությունն է, որն անձը երբեք չի կարողացել իրականացնել առանց այդ աջակցության: Այսպիսով, տևաբեր վարժություններին սպառնող ներքին դրդումն ու պարգևատրությունը երբեք չեն ձևավորվել: Երաժշտությունն այստեղ դեղանյութի դեր ունի: Հեռացրե՛ք այն, և վարժությունը դեռևս չէ հաստատուն, անկախ գործունեություն:

Համախմբային ցուցիչներ:	**Ոչ թե կախվածության ցուցիչներ:**
Մարզանքը չեղարկվում է կամ լուրջ ազդեցություն է ստանում, եթե հնչանակներ կամ երաժշտություն առկա չեն: Մարզանքի արագությունը որոշվում է երաժշտության բեմփով (BPM), այլ ոչ թե մարմնի զգացողություններով: Մարզանքը ընկալվում է որպես ձայնային իրադրություն, որը ներառում է	Երաժշտությունը հաճելի լրացում է, որը բարելավում է մարզանքը, որն այլապես կկատարվեր առանց դրա: Մարզանքը շարունակվում է, եթե երաժշտություն չկա՝ իհարկե, հնարավոր է, թեև նվազած ինտենսիվությամբ, բայց չեղծվող: Մարմնի արձագանքը մարզանքի ընթացքում գլխավոր տեղեկատվության

ֆիզիկական շարժումներ։ Ահազանելի է նշել սովորական մարզանքի հատուկ ֆիզիկական զգացողություններն. չի կարելի նկարագրել մկունքների զգացողությունը, շնչառության ձևը կամ սովորաբար գործարկվող ջանքերի մակարդակը։ Մարզանքը ավարտվում է երաժշտական փորձի համար. վազքուղին այն միջոցն է, որով լսել ենք երաժշտությունը։	աղբյուրն է. երաժշտությունը՝ ֆոնային լրացում։ Կարելի է մանվածորեն նկարագրել մարզանքի հատուկ ֆիզիկական զգայողությունները՝ որոնք մկունքները հասցվում են, թե ինչպես է զգացվում հոգնությունը, ինչպես է զգացվում վերականգնումը սերիաների միջև։ Մարզանքը գլխավոր փորձառության է. երաժշտությունը՝ ուղեկցող լրացում։

6.3 — Երաժշտություն չունեցող ֆիզիկական վարժությունների պրոտոկոլը։

Սա այն մասին չէ, որ հեռացնել երգերը մարզանքից։ Այս մասին է՝ զարգացնել ունակությունը մարզվել առանց երաժշտության՝ այնպես, որ երաժշտություն օգտագործելու ընտրությունը լինի իրական, ոչ թե ստիպող։

1. Մեկ դաս հաշվառվում է շաբաթական, երգեր առանց։ Առաջին դասը կարող է լինել բարդ։ Ենթադրությունները ձգտում են ինչ-որ բան գտնել անելու համար, իսկ մարմինը կզգաք ավելի շատ՝ առանց ձայնային վահանակի, և մարզանքը կարող է թվալ ավելի դժվար։ Սա թուլացման փուլն է։ Այն անցնում է 2-3 դասերի ընթացքում։
2. Մեկնարկեք կարճ սեսիայով, մոտ 15-20 րոպե տևողությամբ, առանց երաժշտության։ Նպատակը չէ արդյունավետությունն այլ կապ հաստատել ձեր օրգանիզմի հետ վարժանքների ժամանակ՝ առանց մեղադրության։
3. Պատճառաբանական զգացողությանը անվանակոչեք։ երաժշտություն առանցի սեսսիայի ընթացքում, գիտակցաբար յուրաքանչյուր զգացումն ավելացրեք և նրա անունն ասեք։ Օրինակ՝ «Աջ ծոկը ամուր է, քան ձախը»։ «Շնչառությունը սովորականից ավելի դժվար է. վերականգնումը լրիվ չէր»։ «Այս շարքը RPE 7-ն է, հաջորդը պետք է կարճ լինի»։ Ամեն զգացման անուն ասելը մեծացնում է ներքին գիտակցությունը, որը երաժշտությունը թաքնում է։
4. 8-12 շաբաթի ընթացքում՝ միջոցառությունները պետք է փոխվեն՝ երաժշտությամբ և առանց երաժշտության ժամանակահատվածների միջև։ Երաժշտության առկայությամբ չհանդիպող սեյսոնները զարգացնում են պրոպրիոցեպտիվ կապը։ Երաժշտական սեյսոնները ընտրվում են, ոչ թե հարկադրված։ Մարդը գիտի, թե ինչ են երկու տեսակի սեյսոններն էլ՝ և ընտրում է դրանցից մեկը։
5. Երկարաժամկետ նպատակը՝ մարզանքների 50% մասնիկները լինեն երգերով։ Ոչ թե այնքան, որովհետև երգերը վատ են՝ դրանք վատ չեն։ Պարտադրություն չէ լինելու, այլ ընտրության հարց։ Այն մարզանքը, որը

կարելի է անել առանց երգերի և որն ավելի արդյունավետ է երգերի հետ, տարբերվում է այն մարզանքից, որը չի կարող լինել առանց երգերի։

Բաժին 7. Համատեղ ճարտարապետություն. Այս ամենի ընդհանուր առանցքը.

THE CENTURION — Հինգ տարբեր արտադրանք: Մեկ մեխանիզմ: Մեկ վերականգնման մոդել:

Արցունքի, խաղերի, հեռուստատեսության/ֆիլմերի, ֆոնային ռադիոյի և երաժշտության հետ կապված արգանդավարության դեպքում նույն տարրերը առկայ են: Այս տարրերին անուն տալը թույլատրում է մարդուն ճանաչել այդ ձևափոխությունը, երբ այն հայտնվում է ցանկացած ձևով, ներառյալ այն ձևերը, որոնք չեն ընդգրկվել այս ուղեցույցում:

Ընդհանուր տարր:	Ինչպես է դա թվում հինգ տարբեր թմրամոլության տեսակների մեջ:	Վերականգնման սկզբունքը:
Հավանականության տատյանով ամրապնդում:	Ջեքփոթը, հազվագյուտ բոնուսը, լարվածությունը, զարմացնող պատմության փոքր ինչը, կատարալի երգը կատարալի պահին մարզվելիս — ամեն ինչ այսպես էլ: Պատահականությունը պահպանում է վարքագիծը:	Հայտնաբերեք փոփոխական հարաբերության մեխանիզմը և անվանակոչեք այն: Այդպես անելը չի վնասում գործունեության ուրախությունը՝ այն քանդում է պատրանքը, որ հաջորդ փորձը կարող է բերել այն, ինչի մասին դուք իրականում եք ձգտում:
Համակարգչային ծրագրավորման մեջ՝ "escape" գործառույթը հաճախ օգտագործվում է հատուկ բնութեներով տողերում հատուկ նշանները փոխարինելու համար այլ նշաններով, որոնք չեն մեկնաբանվի համակարգչային ծրագրի կողմից:	Արցունքները դուրս գալիս են ֆինանսական անհանգստությունից (մեկնարկի խոստման հետ միասին): Ավանդատարը դուրս է գալիս ձևազրկվածությունից և զգացողությունից, որ նա չափազանց քիչ է մարզվում: Հեռուստատեսությունը դուրս է գալիս հարաբերական դժվարություններից և կազմակերպված ժամանակի բացակայությունից: Ռադիոն դուրս է գալիս միայնակության զգացողությունից: Երաժշտությունը դուրս է գալիս մարմնի շփոթությունից վազքի ժամանակ:	Համակարգչային ծրագրում, "escape" (փախուստ) գործառույթը միշտ ուղղված է այն բանից, որից փախչվում է: Ազդարտության մեջ գտնվող մարդը փախչում է ինչ-որ կոնկրետ բանից: Խաղային հավասարակցությունը սովորեցնելուց խուսափում է ինչ-որ կոնկրետ բանից: Բացահայտեք, թե ինչն է փախչվում և դիմեք դրան ուղղակիորեն: Փախուստի գործունեությունը չի կարող լուծել այն խնդիրը, որից փախչում եք. այն միայն հետաձգում է հանդիպումը:

Ժամանակային կառույցը:	Բոլոր վարքային կախվածությունները տվող են ժամանակի կառուցվածք: Այն լավագույնս արտահայտվում է խաղերի սեսիաներում, հեռուստաշոուների ընթացքում, ազդարարման համակարգերում և այլն., որոնք ժամանակը լցնելու միջոց են, ինչը վերացնում է ձեզ համար անհրաժեշտությունը դրան կառուցելու:	Ստեղծեք մանրակազմակերպված ժամանակացույց, որը չկախված է թմրանյութերի հետ կապված վարքագծից: Յուրաքանչյուր օրվա պլանավորումը, ֆիզիկական վազքերի գրաֆիկը և ստեղծագործական պարապունքների ժամանակացույցը՝ այս ամենը տեսակավորված ժամանակացույց է, որն ուղղված է ինչ-որ բան կառուցելուն, ոչ թե հաճույքի ստացմանը:
Համակցված ինքնության բաղադրիչը:	Գեյմեր, խաղասենյակ, կինոյի սիրահար, երաժշտության բախարձակող՝ դրանք ինքնություն հայտնող արտահայտություններ են: Վարքային թուլամիտությունը ներառվել է ինքնագիտության մեջ: Այդ գործունեությունից ձեռք առնելը այժմ զգում եք, որպեսզի դա նույնիսկ ձեր ինքնության մի մասն է:	Փուլը վերաձևելու մասին՝ Stop the Bleed-ից: Գործունեությունը լինում է ինքնության փուլ, այլ ոչ թե դրա մշտական հատկանիշ: Համակարգչային խաղերի սիրահարը կարող է դառնալ խաղի դիզայներ: Ֆիլմի սիրահարը կարող է դառնալ կինոռեժիսոր: Ապացախության հետ կապված ինքնությունը կարող է վերածվել մրցունակ ձեռնարկատիրության: Ինքնության շարժիչ ուժը իրական է. այն ուղղեք, մի փորձեք ջնջել:
Բնական ճարտարապետության համար համադրելի տարբերակը:	Յուրաքանչյուր հոգեբանական կախվածության համար գոյություն ունի բնական արխիտեքտուրայի համարժեք տարբերակ. դա այնպիսին է, ինչպես մրցողական գործունեությունը, որը իրական շահույթ է տալիս առանց ֆինանսական աղետի; իսկապես ներգրավված լինելու զգացումը՝ արտաքին հմտությունների միջոցով; ակտիվ պատմության հետ կապվելու ձևը՝ գրքերի և ստեղծագործական աշխատանքների միջոցով; իրական լռություն և	Տրանսպլանտացիայի ուղեցույցի մոտեցումը ամբողջությամբ կիրառելի է այստեղ: Կուլտային գործոնները՝ նվիրվածությունը, մասնագիտական գիտելիքները, առօրյա արարողությունները և ինքնության զգացումը, փոխանցվում են վարքային կախածությունից բնական միջավայրի համարժեք դեպքում: Նույն շարժիչը, այլ հասցե:

	ներկայություն, որն առաջանում է լռության մեջ; ինչպես նաև մարմնի զգացողության զարգացումը՝ անմիջական վարժություններից:	

7.1 — Թվային առողջության հավաքածուն:

Ժամանակակից պայմաններում վարքային կախվածությունները հիմնականում միջնորդվում են սարքերի միջոցով: Սարքը, որն օգտագործվում է խաղերի համար, նույնն է, ինչը մարդուն հնարավորություն է տալիս փախուստի ապաստան գտնել՝ շփումների միջոցով, և նույնն է, որն ապահովում է երաժշտությունը մարզանքի ժամանակ: Մեթոդները պետք է լինեն սարքային մակարդակի, ոչ թե միայն ցանկության մակարդակի:

Համակարգավորում:	Ինչո՞ւ է դա անում:	Լավագույն հավելվածը:
Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android)	Յուրաքանչյուր հավելվածի համար կարող են սահմանվել օրական ժամերի առավելագույն չափեր, նախատեսված ժամանակներ (ժամանակահատվածներ, երբ որոշ հավելվածները արգելվում են), և բովանդակության սահմանափակումներ: Այս սահմանափակությունները կարող են լրացուցիչ պաշտպանվել գաղտնաբառով, եթե անհրաժեշտ է հավաստատ մեկնիք ծնողի կողմից՝ ինքնակազմակերպության բացակայության դեպքում:	Խաղային սահմանափակումներ, հոսքային պլատֆորմերի սահմանափակումներ: Նշեք սահմանափակումները այն ժամանակ, երբ դուք չեք զգում ցանկություն՝ կիրակի առավոտյան, ոչ թե շաբաթվերջի գիշերը, երբ ձգտում եք խաղալ: Առաջին 90 օրերի ընթացքում լոկավորեք դրանք հուսալի մարդու գաղտնաբառով:
Cold Turkey / Freedom.to	Պատվորված կայքերի և հավելվածների արգելափակում՝ ամուր փակման ռեժիմով, որը չի կարող գործարկվել արգելափակի ժամանակաշրջանում: Այն ավելի լուրջ է, քան Screen Time-ը. արգելքը ֆիզիկական խոչք է, ոչ թե միայն հուշում:	Օֆլայն խաղադրույթի հարթակներ, խոշկերու վեբ-կայքեր, սթրիմինգ ծառայություններ: Սահմանեք արգելափակումները ամենաբարձր ռիսկի ժամերի համար (ցերեկային ժամեր, լույսը բացվող ժամերը՝ այն ժամանակները, երբ հոգեսական կախվածությունը

		ամենաուժեղն է և որոշումներ ընդունելու ունակությունը ամենացածրն է):
Ինքնաառաջարկության ծրագրեր (խաղատների համար հատուկ):	Պաշտոնական գրանցում կազինոների և առցանց խաղերի հարթակների ինքնաառաջարկության ցանկերում: Այն անձը, ով ընդգրկված է ցանկում, չի կարող բացել նոր հաշիվներ մասնակից հարթակներում և պետք է լքել ֆիզիկական կազինոները, եթե նրան տեսնեն:	Պետք է արվել նախապես, մինչև հաջորդ ցանկության առաջացումը: Այն պայմանները, որոնք դուք ստեղծել եք իրենցից հրաժարվելու համար, գրեթե անհետ են, երբ դուք չեք զգում ցանկություն խաղադրույքների համար: Այն շատ բարդ է դառնում, երբ դուք արդեն զգում եք այդ ցանկությունը:
Ֆիզիկական շփման մեթոդը:	Ջնջեք հավելվածները ձեռքից: 5 րոպե տևողությամբ վերաբեռնումը խանգուր է առաջացնում: Հեռուստատեսության բարձակալիչը դրեք անհարմար վայրում: Մարտկոկը լիցքավորեք հեռախոսին և խաղային ավարտող սարքին այլ ցենտրոնում, քնասենյակից բացառությամբ: Երեսպատման ժամանակաշրջի համար գնելով ժամացույց՝ հեռախոսը չի լինելու անհրաժեշտ քնասենյակում:	Հոգեվարակային կախվածությունը պահպանվում է զրոյական դժվարության հասանելիությամբ: Ցանկացած դժվարություն, նույնիսկ փոքրը, կարող է զգալիորեն նվազեցնել ինպուլսային օգտագործումը: Անձը, ով պետք է կանգնի և խոհանոցից վերցնի հեռակառավարչը, ունի փոքր հավանականություն մի լրացուցիչ դիտելու համար, քան այն անձը, ով պետք է ընդամենայնայնպես սեղմի մի կոճակ:

Հոգեբանական թմրամոլության բուժման սկզբունքները:

THE CENTURION — Ոչ մի նյութ անհրաժեշտ չէ, բայց վերականգնման ճարտարապետությունը կավելացված է:

Անձը, ով տառապում է խաղամոլության հոգեկան խանգարումից և երբեք չի օգտագործել ալկոհոլ կամ թմրամթերք, օգտագործում է նույն դոպամինային մեխանիզմները, ինչպես անձը, ով վերականգնվում է օփիատներից: Նույն ֆենոտիպային տարբերությունները (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR հոմոզիգոտիկ) առաջացնում են նույն շահույթի պակասությունը: Նույն տատանող լարվածության ամրապնդումը առաջ է բերում նույն համառ ձևավորման: Նույն փախուստային ֆունկցիան լրացնում է նույն դաշտը:

Վերականգնման ճարտարապետությունը միևնույնն է. պետք է որոշել՝ թե ինչ գործառույթ կատարում է թմրամոլությունը, ստեղծել բնական այլընտրանք, թվային արգելքներ կիրառել մուտքի հավասարակցությունը նվազեցնելու համար և զարգացնել հատուկ ունակություն կամ պրակտիկա, որը ուղղակիորեն լուծում է ընդերքում գտնվող խնդիրը: Այս փուլում կարևոր է իրականությունը վերանայել: Կարելի է օգտագործել տեղափոխման մոտեցումը: Բնական միջավայրը՝ պարապունքները, հանգիստը, իսկական ներդրումը, լուրջ մրցույթները և ստեղծագործությունը, ենթադրվում է որպես վերականգնման նպատակ:

Երաժշտությունը, որը նվագում է մարզանքի ժամանակ, արժե նույնպես հիշել, քանի որ այն ամենափոքրն է, ամենաբնականն է և ամենասկզբունքայինը: Եթե դուք չեք կարող լինել ձեր մարմնի հետ մարզանքի ժամանակ՝ եթե ձեզ անհրաժեշտ է աուդիոն, քանի որ ձեր մարմնի ֆիզիկական զգացումը, երբ այն աշխատում է, ինչ-որ բան է, որին դուք չեք կարող տվել՝ դա նույն մեխանիզմն է, ինչպես ամենուր մի այլ հոդված այս ձեռնարկում: Մարմինը սրբավայր է: Բաց թողեք այն: Երաժշտությունը կլինի այնքան ժամանակ, մինչև դուք ընտրեք այն, իսկ ոչ թե անհրաժեշտության պատճառով:

ՈՐՊԱՐՏԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՇԽԱՐՀՄԱՍԻ ՍԵՐՏԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՁԵՌՔԲԵՐՈՒՄ ԵՎ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅՈՒՆԸ: ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԻ ՀԱՄԱՐ ՍԱՀՄԱՆՈՒՄԸ:

ՍԱ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ԹԵՍՏ Է, ՈՐԸ ՆՊԱՏԱԿ ՈՒՆԻ ՕԳՆԵԼՈՒ ՁԵԶ ՊԱՐԶԵԼ՝ ԱՐԴՅՈՔ ԴՈՒՔ ՈՒՆԵՔ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ ԽՆԴԻՐՆԵՐ: ԱՅՍ ԹԵՍՏՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆԵԼԻՍ ԿԱՐԵՒՈՐ Է ԼԻՆԵԼ ՀՈՆԵՍՏ ԵՒ ՊԱՏՎԱՍՏԱՆՈՑ:

[ՀԱՐՑԱԾԱՐԵԼՈՒ ՖՈՐՄԱՏԸ]

1. **ԻՆՉՔԱ՞Ն ՀԱՃԱԽ ԴՈՒՔ ՉԳՈՒՄ ԵՔ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՈՐՈՆՔ ԴԺՎԱՐ Է ՎԵՐԱՀՍԿԵԼ:**
2. **ԴՈՒՔ ԱՐԴՅՈՔ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄ ԵՔ ԱՅՍ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ՝ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՄ ՏԵՆՑ ՊԵՍ ՉԳԱՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԻՋԵՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:**

3. ԱՐԴՅՈ՞Ք ԴՈՒՔ ԵՐԲԵՒԷ ՓՈՐՁԵԼ ԵՔ ՀՐԱԺԱՐՎԵԼ ԱՅԴ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԻՑ, ԲԱՅՑ ՁԱԽՈՂՎԵԼ ԵՔ:
4. ԴՈՒՔ ԱՐԴՅՈ՞Ք ՉԳՈՒՄ ԵՔ, ՈՐ ԱՅԴ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ ԱԶԴՈՒՄ ԵՆ ՁԵՐ ԿՅԱՆՔԻ ՎՐԱ՝ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ, ՈՒՍՄԱՆ ԿԱՄ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱՆԿՅՈՒՆԻՑ:

[ՀԱՐՑԱՇԱՐԵԼՈՒ ՀԻՄՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ]

*** ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՊԱՏԱՍԽԱՆԵԼ ԵՔ "ԱՅՈ" ՄԵԿ ԿԱՄ ԱՎԵԼԻ ՀԱՐՑԵՐԻ, ԿԱՐՈՂ Է ԼԻՆԵԼ, ՈՐ ՁԵՐ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ ԴԱՌՆՈՒՄ ԵՆ ԽՆԴԻՐ:**
*** ԱՅՍ ԹԵՍՏՆ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆԵԼԸ ՄԻԱՅՆ ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՅԼՆ Է: ԵԹԵ ԴՈՒՔ ԱՆՀԱՆԳՍՏԱՆՈՒՄ ԵՔ ՁԵՐ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ, ԿԱՐԵՒՈՐ Է ԽՈՐՀՐԴԱԿՑԵԼ ՄԱՍՆԱԳԵՏԻ ՀԵՏ:**

[ՀԱՐՑԱՇԱՐԵԼՈՒ ԱՅԼԸ]

*** ՄԱՍՆԱԳԵՏԸ ԿԱՐՈՂ Է ՁԵԶ ՕԳՆԵԼ ՀԱՍԿԱՆԱԼ ՁԵՐ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՒ ՄՇԱԿԵԼ ԾՐԱԳԻՐ ԴՐԱՆՑԻՑ ԱԶԱՏՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:**
*** ՀԻՇԵՔ, ՈՐ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻՑ ԱԶԱՏՎԵԼԸ ԿԱՐՈՂ Է ՏԵՒԵԼ ԺԱՄԱՆԱԿ ԵՒ ՊԱՀԱՆՋԵԼ ՁԵՐ ՋԱՆՔԵՐԸ:**

[ՀԱՐՑԱՇԱՐԵԼՈՒ ԱՎԱՐՏԸ]

*** ՄԵՆՔ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԵՆՔ ԳՏՆՈՒՄ, ՈՐ ԲՈԼՈՐ ՄԱՐԴԻԿ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՊՐԵԼ ԱՌՈՂՋ ԵՒ ԼԻԱՐԺԵՔ ԿՅԱՆՔ:**
*** ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՑԱՆԿԱՆՈՒՄ ԵՔ ԼՐԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԱՅԼ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԽՆԴՐՈՒՄ ԵՆՔ ԱՅՑԵԼԵԼ FINDAHELPLINE.COM ԿԱՅՔԸ:**

Երեւում է, որ դուք հարցնում եք, արդյոք կարող եք չանել այս աշխատանքը այսօր, առանց ավելի շատ տհաճության զգալու, քան եթե բացասես մի այլ, չեւած գործունեություն:

Երբ դուք դա անում եք, արդյո՞ք այն զգացվում է որպես ընտրություն, թե ինչպես ձգող ուժ:

Այս գործունեության համար նախատեսված ժամանակը արդյոք աճել է ժամանակի հետ, այլ ոչ թե մնացել է անփոփոխ:

Երբ դադարում եք, արդյո՞ք զգում եք լավացողություն, թե՞ ցանկություն վերսկսելու:

Կարո՞ղ եք ասել, թե դա ինչ է և ինչի՞ց եք դրանով փորձում խուսափել: Կարո՞ղ եք այն անվանել:

Եթե գործունեությունը չի կարող լինել ազատ ընտրության հարց, և եթե դրա բացակայությունը առաջացնում է տանջալդություն, որը անհամապատասխանություն է մյուս գործունեություններից զրկվելու հետ համեմատած, ապա դա այն նշանն է: Մեխանիզմը միևնույնն է, անկախ նրանից, թե ինչ արդյունք է առաջանում:

Recovery Kernel | No Substance Required | Crisis: 988 | SAMHSA: 1-800-662-4357
Ազգային խնդիրներով զբաղվածության հեռախոսային գծի համարը՝ 1-800-522-4700:
Հաղորդագրությունների փոխանակում. ncpgambling.org/chat
Մեծածավալ փոխպատվաստում / Փողոցային բժշկության դասընթաց / Համապարփակ ցանկ / Զագարաձև փուլ

Մոտիվացիոն ծրագիր: Նույն հարթակը, այլ արտադրանք, նույն վերականգնումը: